

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si ricevono fino ad esaurimento dei posti disponibili e comunque non oltre **Lunedì 21 Marzo**, presso la segreteria della Sezione del CAI di Brescia in Via Villa Glori, 13 negli orari di apertura della sede:

da martedì a sabato dalle 9:30 alle 12:00 e dalle 16:00 alle 19:00
giovedì anche dalle 21:00 alle 22:00

Fino al **30 Gennaio** le iscrizioni sono riservate a coloro che hanno già frequentato corsi di alpinismo o roccia presso la nostra Scuola.

Le domande d'iscrizione devono essere presentate su apposito modulo contestualmente accompagnato da:

1. Versamento dell'intera quota d'iscrizione
2. Tessera CAI in validità per tutto il periodo di svolgimento del corso
3. Certificato medico attestante l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica
4. Una fotografia formato tessera
5. Per i minori, autorizzazione scritta, presentata personalmente da entrambi i genitori o da chi esercita la potestà.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Sezione tel. 030-321838 caibrescia@cai.bs.it

NOTE ED AVVERTENZE IMPORTANTI

La Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Adamello-Tullio Corbellini" opera nell'ambito del Club Alpino Italiano ed è controllata dalle Commissioni Nazionale e Regionale Lombarda delle Scuole di Alpinismo e Scialpinismo.

Domande d'iscrizione incomplete non verranno accolte.

È facoltà del Direttore del Corso non ammettere o escludere elementi ritenuti non idonei al corso; la sua decisione è definitiva.

La formazione dei gruppi didattici avverrà principalmente secondo criteri di uniformità tecnica e fisica, eventuali richieste avanzate dagli allievi potranno essere esaudite, ad insindacabile giudizio del Direttore del Corso.

L'istruttore può escludere dalle lezioni gli allievi che si presentassero alle stesse sprovvisti del necessario equipaggiamento, ovvero muniti di equipaggiamento non conforme alle regole di sicurezza individuale e di gruppo. Durante lo svolgimento delle lezioni pratiche tutti gli allievi devono attenersi scrupolosamente alle disposizioni del proprio Istruttore o del Direttore del corso o della Scuola.

Le località e le date delle lezioni pratiche potranno variare in ragione delle condizioni meteorologiche e ambientali.

L'iscrizione al corso implica l'impegno alla frequenza di tutte le lezioni sia pratiche che teoriche; alla fine del corso sarà rilasciato un attestato di frequenza agli allievi che non saranno stati assenti per più di tre lezioni teoriche o pratiche.



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo

ADAMELLO / TULLIO CORBELLINI

Club Alpino Italiano / Sezione di Brescia - Onlus



DIREZIONE E SEGRETERIA DELLA SCUOLA

Direttore: Renato Veronesi INSA

Vice Direttori: Rolando Zorzi IA e Roberto Boniotti INSA

Segretaria: Milva Ottelli IAL

ORGANICO ISTRUTTORI

ISTRUTTORI

Milva Ottelli IAL Direttrice del Corso cell. 335-6374229 – mi.ottelli@gmail.com

Giorgio Gaspari INA/INAL, Ivan Maghella INAL, Michele Rocchi IAL

ISTRUTTORI SEZIONALI

Paolo Ballini, Massimo Bonetti, Massimo Comparini, Luca Finatti, Andrea Franceschini, Marco Gitti, Francesca Gorini, Carlo Majorani, Giorgio Orizio, Sandra Signorini.

CONTENUTI E FINALITÀ

Questo corso è rivolto a principianti e a tutti coloro che desiderano completare, perfezionare o verificare la propria preparazione e le proprie conoscenze nell'arrampicata su roccia in falesia. Attraverso lezioni teoriche e pratiche verranno trasmesse tutte le nozioni relative alle tecniche di progressione, all'allenamento e al movimento, con particolare attenzione agli aspetti relativi alla sicurezza.

EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Ogni allievo dovrà disporre del seguente equipaggiamento individuale a norma

UIAA/CE ove previsto:

- Scarpette d'arrampicata
- Imbragatura
- Casco d'alpinismo
- Due moschettoni a ghiera
- Due cordini da 8 mm lunghezza 180 cm

Per l'acquisto del materiale si consiglia di aspettare lo svolgimento della prima lezione teorica, durante la quale verranno illustrate le caratteristiche tecniche di tutto l'equipaggiamento. Consigliamo agli allievi di portare il materiale già in loro possesso in modo da poterne verificare la validità.

PROGRAMMA LEZIONI TEORICHE

Le lezioni teoriche si terranno presso la sede del CAI in Via Villa Glori 13; inizieranno alle ore 20:30 e avranno una durata approssimativa di 2 ore.

Lun	21 Marzo	Equipaggiamento individuale e i pericoli dell'arrampicata
Lun	28 Marzo	Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione
Lun	04 Aprile	Primo soccorso e chiamata del 118
Lun	11 Aprile	La falesia: i differenti tipi di roccia e d'arrampicata
Lun	18 Aprile	Allenamento, preparazione fisica, alimentazione
Lun	02 Maggio	Organizzazione del CAI e storia dell'arrampicata libera

LE LEZIONI TEORICHE SONO APERTE AL PUBBLICO

PROGRAMMA LEZIONI PRATICHE

LEZIONI IN PALESTRA : Si terranno presso una palestra cittadina dalle ore 20.00 alle ore 22.00, durante le lezioni verranno effettuati esercizi propedeutici alla pratica dell'arrampicata, esercizi di muscolazione e stretching.

Mercoledì 23 – 30 Marzo / 6 – 13 – 20 Aprile

LEZIONI IN FALESIA : Le lezioni occuperanno l'intera giornata e si potranno tenere anche in caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli. Le località, gli orari e i punti di ritrovo saranno comunicati durante le lezioni precedenti l'uscita stessa.

Dom	27 Marzo	Tecniche di progressione fondamentale Introduzione all'arrampicata in falesia
Dom	03 Aprile	Gestione del mono-tiro: progressione ed assicurazione
Dom	10 Aprile	Prove di trattenuta e manovre di calata in corda doppia
Dom	17 Aprile	Tecniche complementari di progressione
Dom	01 Maggio	Introduzione delle tecniche di progressione evolute
Sab-Dom	7-8 Maggio	Riepilogo dei fondamentali e prove di apprendimento

QUOTA D'ISCRIZIONE

Soci C.A.I. Euro 180,00 - Non Soci Euro 230,00

(Riduzione del 10% per i minori di anni 20 alla data di chiusura delle iscrizioni)

(Riduzione del 25% per i ragazzi che provengono dalle attività dell'Alpinismo Giovanile)

La quota d'iscrizione è destinata alla copertura dei costi relativi all'organizzazione e all'utilizzo dei materiali messi a disposizione dalla Scuola (corde, materiale didattico, ecc.) Sono escluse le spese per trasferimenti, soggiorni, eventuali impianti di risalita ed altro.